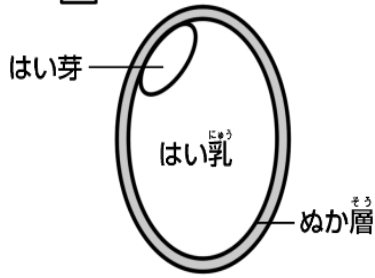


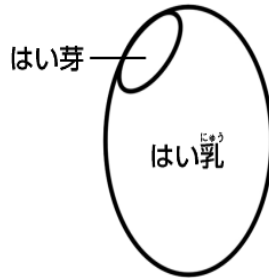
ごはんの「米」いろいろ♪



ごはん用の「米」には、いろいろな種類があるよ。知っているかな？



【げん米】



【はい芽精米】



【精白米(うるち米)】

一般的に、よく食べられている米だよ。

便秘改善には食物繊維とビタミンB群

げん米は、栄養価が高いですが、表面がかたいため炊飯に時間がかかり、よくかまないと消化が悪いという点がありますが、「はい芽精米」は、食感が精白米とほとんど変わらないので、毎日食べ続けることで、便秘になりにくい食生活を継続することができます。

「はい芽精米」には、食物繊維とビタミンB1が多く含まれています。(精白米の3倍)

食物繊維は、便秘解消に大変効果があります。ビタミンB群は、腸内細菌を増やして、その活動を活発にし、腸の働きをよくします。

積極的に魚を、食べよう！

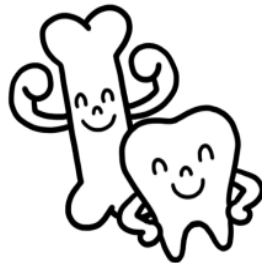
魚は、特有の臭いや骨があるからなどと、敬遠されがちですが、魚には成長期の体づくりに欠かせない栄養が、多く含まれています。魚の良さを知り、積極的に魚をいただきましょう。

体を丈夫にする



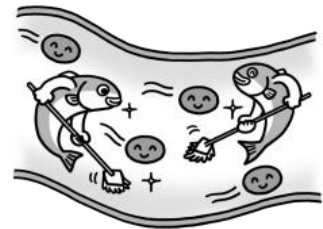
筋肉、皮ふ、内臓など、体の組織をつくる「たんぱく質」が多く含まれている。また、マグロなどの赤身の魚や血合には、「鉄」も多く、貧血予防に役立つ。

骨や歯を丈夫にする



丸ごと食べられる小魚などには、骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」が多く含まれている。また、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も多く含まれる。

血液をサラサラにする



青魚とよばれるさば、さんま、いわしなどの脂には、n-3系の多価不飽和脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにする効果があり、生活習慣病の予防に役立つ。